



Ateliers et activités

Atelier 1. A quoi ça sert de manger ?

Pour distinguer les différentes dimensions de l'alimentation.

Les activités

- Manger, ça me fait penser à...
- Manger ça veut dire quoi ?
- Pourquoi je mange ?

Atelier 2. Les sens et les saveurs

Pour replacer l'alimentation dans une perspective de plaisir.

Les activités

- J'aime ou je n'aime pas ?
- C'est quoi cette pomme... ?
- Mais quel est ce goût ?
- Dans tous les sens.

Atelier 3. Que mangeons-nous ?

Pour découvrir ou mieux connaître les aliments.
Pour comprendre la complémentarité des groupes d'aliments pour une alimentation équilibrée.

Pour appréhender les recommandations nutritionnelles.

Les activités

- Loto des aliments.
- Les 7 familles.

Atelier 4. Les rythmes des repas

Pour repérer l'intérêt de répartir les prises alimentaires sur la journée.

Les activités

- Trois, quatre, cinq repas ?
- Du lever au coucher.
- Faim, satiété, grignotage.

Atelier 5. Alimentation et activité physique

Pour repérer l'intérêt d'avoir une activité physique régulière.

Les activités

- Inventaire à la Prévert.
- Trop ou pas assez d'énergie ?
- Un, deux, trois, partez !
- Portrait.

Atelier 6. Activités extérieures

Pour découvrir les lieux de production, de transformation et de distribution des aliments.

Les activités

- Sortie sur un lieu de production
- Sortie sur un lieu de transformation
- Sortie sur un lieu de distribution
- Création d'un jardin potager

Atelier 7. Conception des menus

Pour mettre en pratique les notions abordées lors des précédents ateliers.

Les activités

- Mon plateau repas.
- La course à l'équilibre.

Atelier 8. Valorisation de l'action auprès des parents

Pour partager et valoriser l'action menée avec l'ensemble des enfants auprès de leurs familles.

Pour ouvrir un espace d'échanges entre les parents et les animateurs.